



千葉市スポーツ施設

ずっと千葉が好き  
I LoveCHIBA & I LoveSPORTS

# 骨盤ケア

日 程： 4月17日～6月26日 金曜日 ※5/1を除く

時 間： 14:00～15:00 ※全10回

場 所： スタジオ

受講料： 13,200円(お支払総額)

対 象： 18歳以上 **初めての方大歓迎!**

定 員： 12名 (先着)

定員内であれば都度参加もOK!

1回 1,650円

詳しくはお問い合わせください

## 【どんな教室】

骨盤まわりの筋肉をストレッチ、強化して整えていきます。体幹部の強化、腰痛の予防や改善、姿勢改善を目的としたクラスです。

## 【おすすめポイント】

老若男女問わず、初心者大歓迎です！  
特に、腰痛でお困りの方や、柔軟性をつけたい方、  
身体の不調はないけれど簡単な運動をしたい方に  
オススメです。



講師紹介

加瀬 望

nozomi kase

- BASI Pilates Mat instructor
- Pelvic stretch master instructor



## 【申込方法】

高洲スポーツセンター-窓口、又はお電話でご予約ください。(受付時間： 10:00～20:00)  
※ご予約後、7日以内に受講料をご持参ください。ご入金完了で正式申込となります。

千葉市スポーツ施設 指定管理者：スポーツクラブNAS

高洲スポーツセンター 〒261-0004 千葉市美浜区高洲4-2-2  
043-279-9235